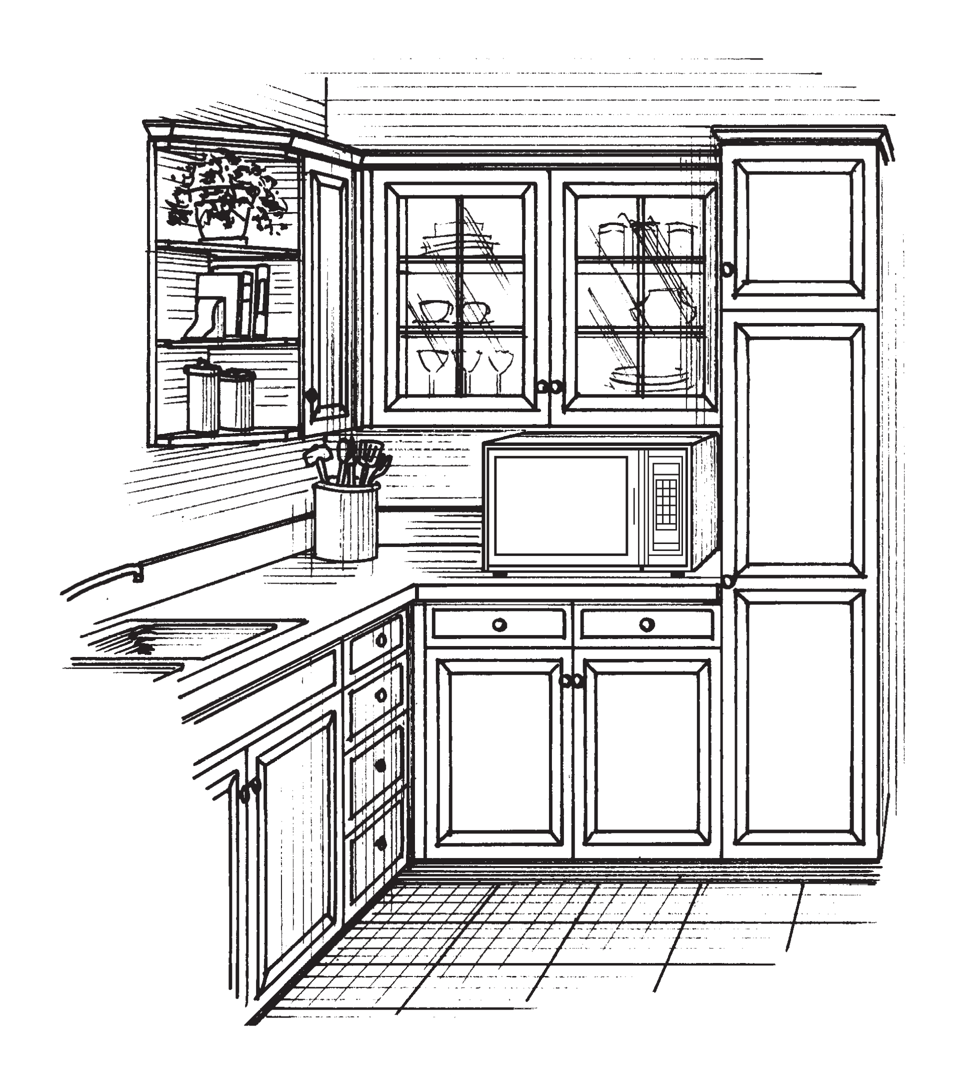
Panasonic®

微波炉使用说明书
NN-GD566M



使用前，请认真参阅本说明书并妥善保管

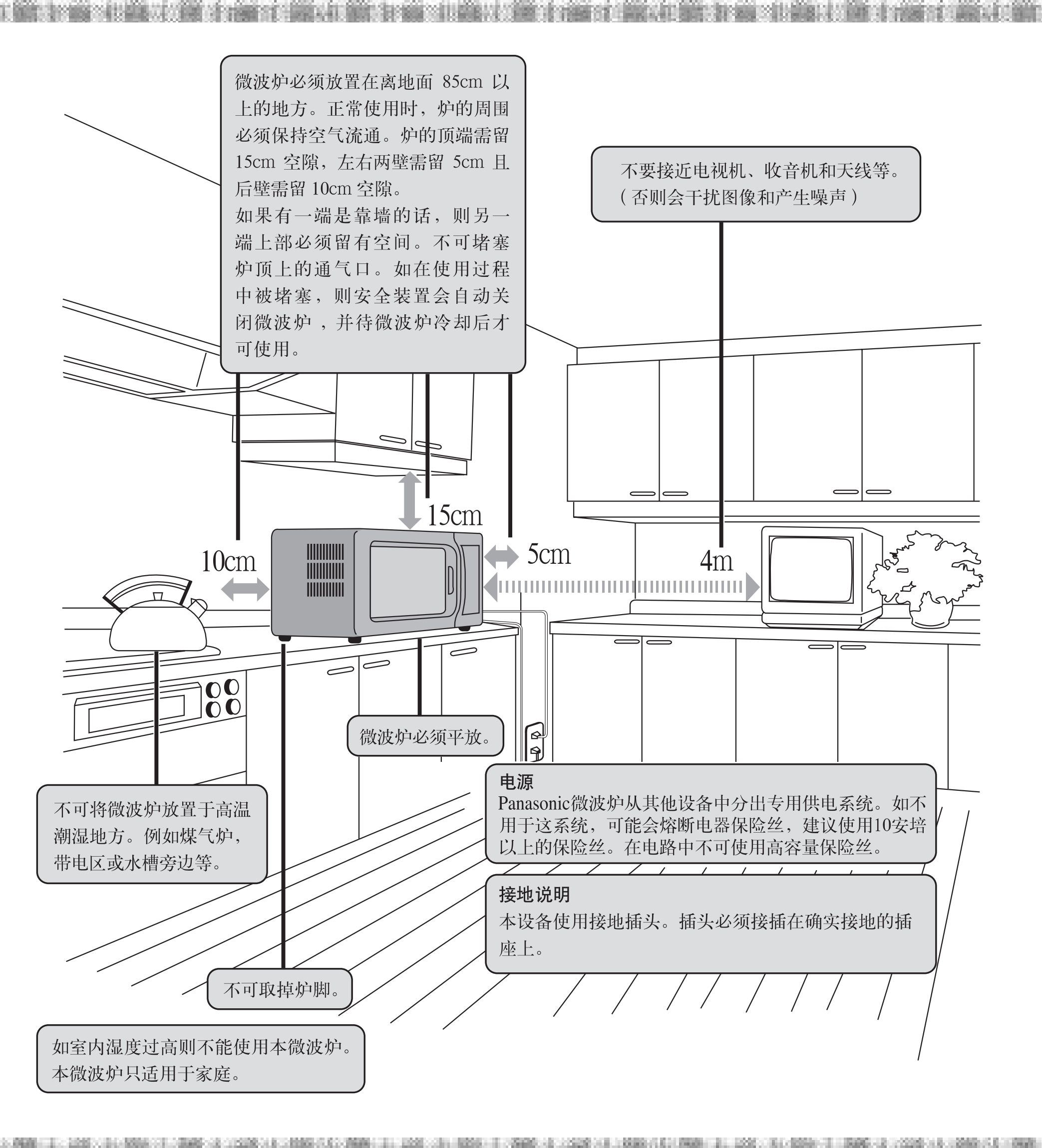


目次

简明烹调指南

功能	使用方法				
儿童安全锁设定/取消 （第7页）	设定：开始 Start 按3次 → 显示：LOCK		取消：停止/再调整 Stop/Reset 按3次 → 显示：11:25 或 :		
时钟设定 （第7页）	计时/时钟 Timer/Clock 按2次	→	旋转设定时间	→	计时/时钟 Timer/Clock 按1次
微波火力设定 （第8页）	微波火力 Micro Power 设定所需微波火力	→	旋转设定所需烹调时间	→	开始 Start 按1次
巧速解冻设定 （第8页）	巧速解冻：巧速解冻 Turbo Defrost 按1次	→	旋转设定所需解冻重量	→	开始 Start
光波脆烤 （第10页）	光波脆烤 Grill 设定所需烧烤火力	→	旋转设定所需烧烤时间	→	开始 Start
变频烧烤 （第10页）	变频烧烤 Combination 设定所需烧烤火力	→	旋转设定所需烧烤时间	→	开始 Start
再加热设定 （第11页）	自动再加热 Auto Reheat 按1次	→	旋转设定所需再加热重量	→	开始 Start
自动烹调设定 （第12页）	自动烹调 Auto Cook 设定所需菜谱	→	旋转设定所需烹调重量及份数	→	开始 Start

微波炉的放置



规格

	NN-GD566M
额定电压:	220 V ~ 50 Hz
额定输入功率: 微波火力 :	1,000 W
光波脆烤 :	1,000 W
变频烧烤 :	1,500 W
初期输入电流:	7.8 A
额定输出功率: 微波火力*:	1,000 W
光波脆烤 :	1,000 W
炉身外形体积(宽 × 深 × 高):	510 mm × 380 mm × 304 mm
炉内体积(宽 × 深 × 高):	359 mm × 355 mm × 197 mm
炉腔容积:	27 L
转盘直径:	340 mm
微波振荡频率:	2,450 MHz
净 重:	12.5 kg
噪 声:	64 dB

社内检查合格制品

*IEC程序测试
重量和体积以约数计算。
规格如有改动无须先行通知。
关于生产的批号(机号)和制造商，请参看微波炉的铭牌。
本产品符合下列国家标准:
GB4706.1
GB4706.21
GB4706.22
GB19606
企业产品标准号: Q/YXSS1

微波烹调注意事项

I 检查是否损坏

使用微波炉前应先按下列各项检查:

1. 炉体是否有损伤、开裂。
2. 炉门是否损坏，开关是否正常。
3. 门栓是否妥当。
4. 炉门上镶着金属绝缘网孔的金属板不可使其弯曲或变形。
5. 炉门上的绝缘网孔不可沾上食物或聚积油污。

II 预防事项

请注意以下事项。(否则会引微波外泄)

1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉运转时，请勿放入任何与烹调无关的物品，特别是金属物体。
3. 切勿放置任何金属物体于炉内，包括金属容器，碟盘或任何装饰品等。
4. 也不可让其它金属物体或速食食品外的铝箔包装碰触炉壁。
5. 经常保持炉内清洁，使用柔和洗洁剂清洗炉门及绝缘网孔。
   不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。
6. 使用微波炉时必须使用附设的玻璃盘、转盘支架和合适的器皿。
7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质。(例如:食物、水)本说明书特别许可的情况除外。
8. 炉门开启时，请勿在炉门上搁置重物。
9. 使用微波炉时，切勿使用密封容器。婴儿用的奶瓶亦属密封容器。
10. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
11. 要照看好儿童，以免儿童把微波炉当玩具玩耍。

III 使用要点

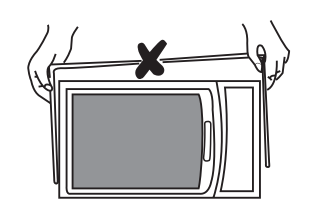
1. 首次使用变频烧烤或光波脆烤等功能时，如有白烟冒出，并非是故障现象。
2. 使用变频烧烤或光波脆烤功能过程中，炉身、排风口及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。

使用要点说明

使用本电器产品时，为避免产生意外，必须注意下列基本安全要点:

(否则会引起微波外泄)

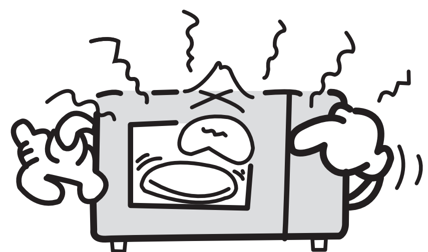
1. 在使用本设备前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西，(例如:密封的玻璃瓶及婴儿用奶瓶)容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 本产品只适用于本册说明的用途。
4. 小孩使用本产品时必须注意看管。
5. 当微波炉操作不正常，或受损坏及碰撞时，应停止继续使用。
6. 不可用于室外。
7. 不可将电源线或插头浸入水中。
8. 不可将电源线接近高温处。
9. 不可将电源线挂在桌子或柜台边。
10. 为避免微波炉起火:
    (a) 不可过分烹煮食物。注意放入炉内的材料，如:纸、塑料或其它易燃物品等。
    (b) 放盒子入微波炉时，请撤去金属包装带。
    (c) **万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门并按[停止/再调校]键。然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。**
11. 切勿拆开炉身。



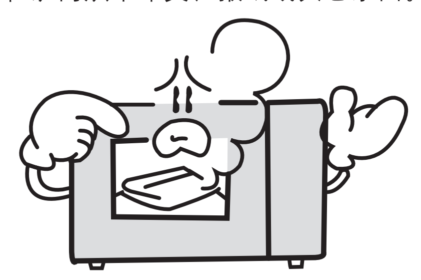
12. 使用微波炉时,请将玻璃盘和转盘支架放置妥当，并确定玻璃盘转动是否正常。

一般使用

1. **切勿让微波炉空着运转，因为当没有食物或水份在炉内吸收能量时，微波能量会不停地在炉内反射。**



2. 如果炉内起烟着火请关紧炉门，并按[停止/再调校]键。然后拔下电源线，或关闭电源总门或保险丝处的开关。
3. 不要在炉内烘干布类、报纸或其它东西。



4. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。如使用铝箔进行解冻时，切勿让铝箔超过玻璃盘。
5. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。
6. 不可敲打控制面板以免导致控制器失效。
7. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，因为热量会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至玻璃盘，此时，从炉内取出烹调容器时，玻璃盘很烫。
8. 不可将易燃物品放在炉内、炉侧、或炉顶以免导致起火。没有放入玻璃盘和转盘支架时不可使用微波炉。
9. 如非食谱指定，不可直接在玻璃盘上烹煮食物。（食物必须放入合适的烹调器皿中。）
10. 请勿使用微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。
11. 当玻璃盘仍很热时，待其冷却后方可清洗或置於水中。
12. 使用微波烹调时不可使用烧烤架。
13. 使用变频烧烤功能时，切勿直接放置铝质或金属容器于烧烤架上，应在铝质容器和烧烤架之间放上玻璃碟，以防产生火花。

食物

1. **不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调，**因为当气压增加，瓶子可能会爆炸。而微波炉不能使食物维持在适当的温度，会引起罐装食物变质。
2. 不可用微波炉煎炸食物。
3. **不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋**，如果煮带壳的生鸡蛋或者不弄破蛋黄膜就加热的话，由于压力使鸡蛋爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生，也不可加热熟的白煮蛋。

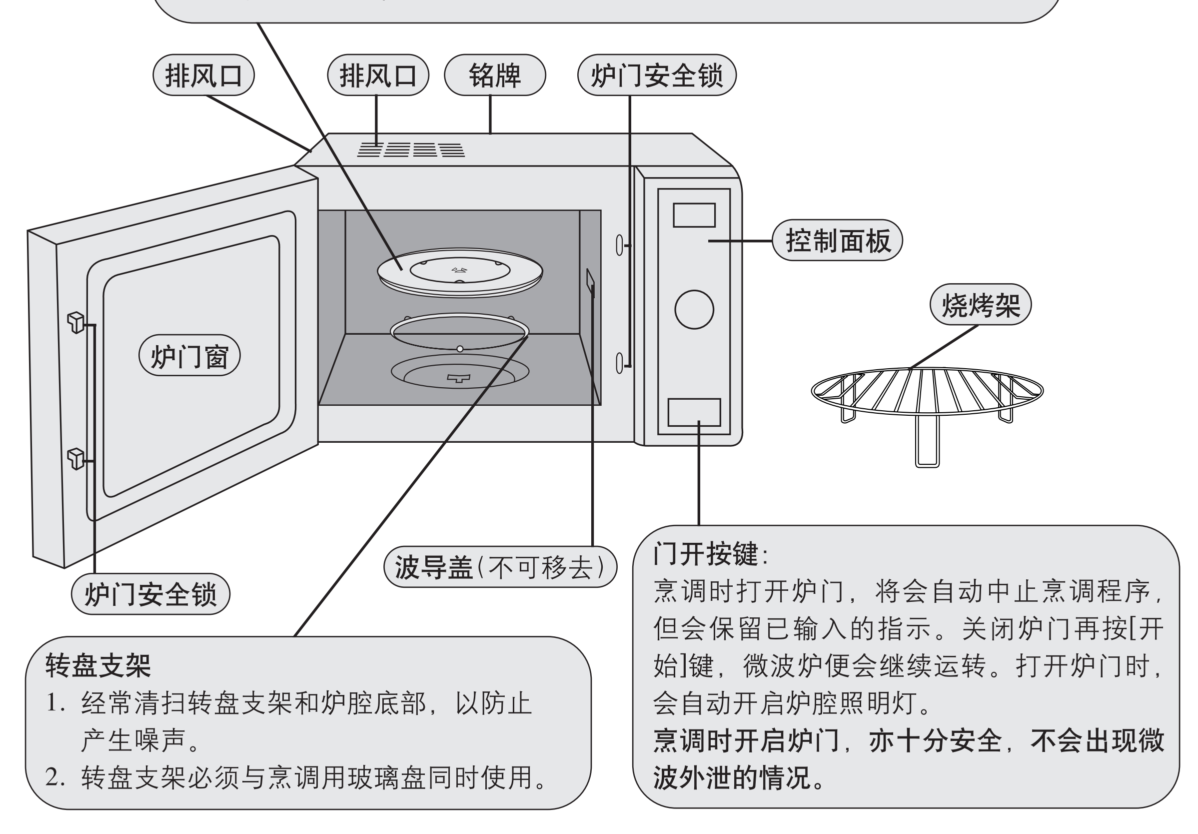


4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠、鸡翅等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象。要避免这种情况发生，请留意以下各点:
   (a) 避免使用〝直身窄口〞或壁厚细长的容器。
   (b) 不要过分加热。
   (c) 加热前以及加热中途请略加搅拌。
   (d) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 使用微波炉测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。不可使用一般的温度计于微波炉。
7. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修正烹调时间。
8. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分。**如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过分则无法补救。请尽可能时常选用最短时间。
9. 爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花亦可用微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。
10. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。

功能指示

玻璃盘

1. 未放入转盘支架和玻璃盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃盘，不能使用代用品或其它玻璃盘。
3. 应等玻璃盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当玻璃盘上的容器中的食物或容器本身接触微波炉内壁，使玻璃盘停止转动时，玻璃盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃盘可向两个方向转动。



转盘支架

1. 经常清扫转盘支架和炉腔底部，以防止产生噪声。
2. 转盘支架必须与烹调用玻璃盘同时使用。

门开按键:

烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。打开炉门时，会自动开启炉腔照明灯。

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

警告

(a) 门缝范围应以湿布清洁。检查产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去指定的维修店修理，经有资格的维修人员修好为止，让他人修理，会有危险，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
(b) 如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。
(c) 使用前，必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
(d) 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
(e) 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

微波烹调用具的选择

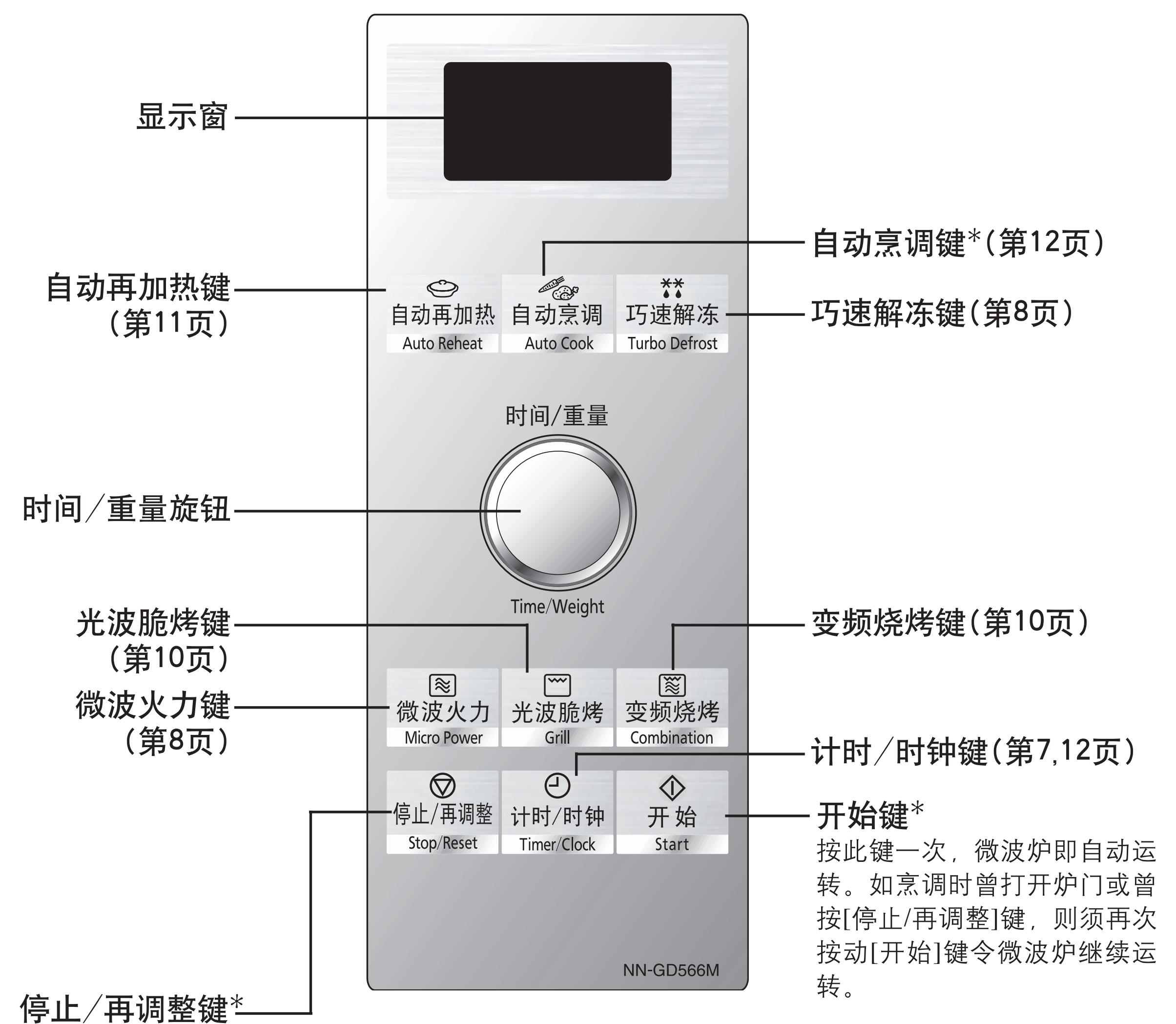
容器的种类	微波火力	光波脆烤	变频烧烤
耐热性玻璃容器	可使用 • 果酱等产生高温的料理请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃制品。	可使用	可使用
无耐热性玻璃容器	不可使用 • 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	不可使用	不可使用
耐热性塑料容器	可使用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容 器。 ※ 请注意容器盖中有耐热性差的一类。 ※ 密封性强的盖子请避免使用。 ※ 含高油、高糖份的食物可产生高热不能使用。	不可使用 ※ 烧烤用指定容器可以使用。	不可使用
无耐热性塑料容器	不可使用 • 受微波影响变质的东西不能使用（聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等）。 ※ 只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。	不可使用	不可使用
陶器・瓷器	可使用 ※ 有彩图、金银装饰的容器会引起划伤、火花等不能使用。	可使用 ※ 内侧有彩图的容器，会引起颜色剥落请避免使用。	可使用
漆器	不可使用 • 有可能会发生漆脱落、断裂现象。	不可使用	不可使用
铝等的金属容器	不可使用 • 金属网、金属串等也会引起火花不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。	可使用 ※ 把手是树脂材料的话也不能使用。	不可使用
木・竹・纸制品	不可使用 • 容易燃烧。	不可使用 ※ 经过耐热加工处理的纸制品能使用。	不可使用
薄膜	可使用 ※ 多油料理会产生高温不能使用。	不可使用 • 经受高温会熔化。	不可使用
铝箔	不可使用 ※ 利用微波反射性质有时也使用（比如解冻生鲜食品）。	可使用 • 用铝箔把食物包好进行烘烤。	不可使用



检查容器是否可在微波炉内安全使用：

拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水变热，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

控制面板



按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按[停止/再调整]键，则须再次按动[开始]键令微波炉继续运转。

烹调前：按一次可消除已输入的指示。
烹调时：按一次可暂时中止烹调程序。
再按一次即将所输入的指示消除，而时钟设定的时间或冒号则会出现在显示窗上。

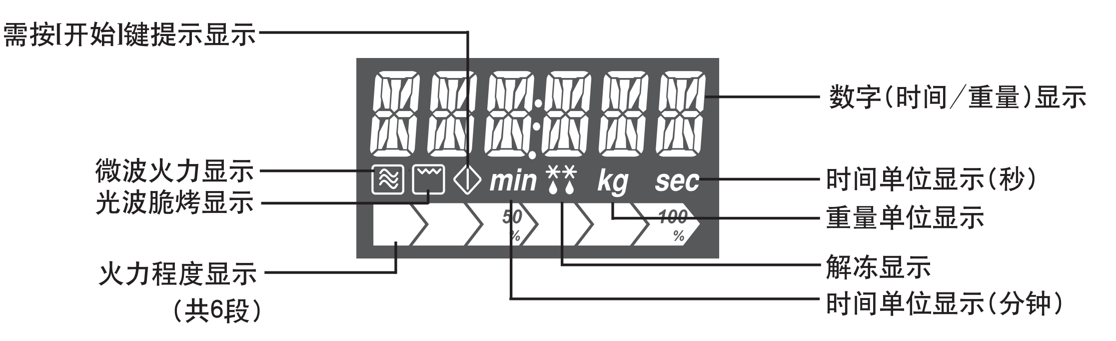
未输入操作时按一次此键可进入待机节电模式。

蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。如果在烹调过程中，微波炉会发生两次蜂鸣器声，则是提示需对食物翻身或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

显示窗的介绍

为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上。下面为您介绍显示窗。



显示语言的切换：在插上插头后，直接按1次[开始]键，显示窗会滚动显示"LANGUAGE CONVERSION"，您可以通过旋转[时间／重量]旋钮来选择显示语言。
音乐提示音的切换：在插上插头后，直接按2次[开始]键，显示窗会滚动显示"MUSIC CONVERSION"，您可以通过旋转[时间／重量]旋钮在3种不同的提示音乐中进行选择。

旋钮功能介绍

时间/重量





时间设定旋钮：
顺时针旋转可以增加烹调时间，逆时针旋转则为减少烹调时间。

重量（份数）设定旋钮：
顺时针旋转可以增加所需烹调食物的重量或份数，逆时针旋转则为减少重量或份数。

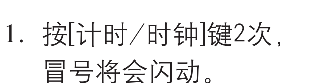
时钟设定

例如：11:25









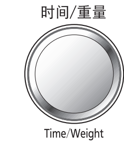
1. 按[计时／时钟]键2次，冒号将会闪动。
2. 旋转旋钮，输入时间，冒号继续闪动。
3. 再按[计时／时钟]键，冒号停止闪动。已输入的时间出现在显示窗上。

附注：
1. 重新输入时间，请重复步骤1至3。
2. 只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
3. 这是12小时制时钟，故最大设置时间是12:59。

微波火力设定

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。





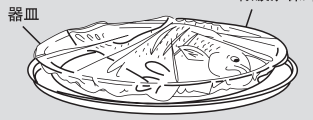


1. 选择所需微波火力。
2. 旋转旋钮设定所需烹调时间。（最大设定时间为90分钟，但高火最大设定时间为30分钟）
3. 按[开始]键。显示窗开始倒数计时。

附注:
1.如在第一阶段烹调时选择高火，则无须按[微波火力]键，只须输入烹调时间后按[开始]键即可。
2.此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时只需重复输入步骤1及步骤2，然后按[开始]键即可。

按	微波火力	适用类型
1	高火	沸煮清水，烹调鲜果、蔬菜，烹调蜜饯糖果。
2	中高火	烹调鱼及海鲜类，烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3	中火	烹调蛋糕，焖煮食品，熔化黄油、巧克力。
4	中低火	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
5	解冻	食物解冻，如肉类、鱼类。
6	低火	食物保温，软化冰淇淋。

例如：清蒸鱼



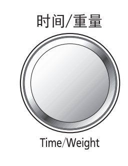
材 料：鱼(草鱼等)1条(400克左右)葱、姜、冬菇少许
调味料：盐、酒少许

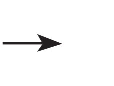
1. 将鱼去鳞除脏后放入炉内。
   a) 清除内脏、鳃、洗净，在表面切刀痕。
   b) 把鱼用盐、酒腌10分钟。
   c) 将葱、姜、冬菇切成丝，装进鱼腹，放在器皿上。
   d) 覆盖微波保鲜膜。
2. 按3次[微波火力]键选择中火。
3. 旋转旋钮输入8分30秒。
4. 按下[开始]键，开始烹调。

巧速解冻设定

此功能可根据重量自动解冻肉类、家禽类或海鲜类。重量以千克计算。









1. 按1次。
2. 旋转旋钮设定所需解冻的食物重量。
3. 按[开始]键。显示窗开始倒数计时。

解冻技巧

准备食物以便冷冻

煮成食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻保管，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。厚塑料膜、塑料袋和冷冻薄膜以及商店原封包装的肉类，都可短期存放在冷冻库内，保存一定时间。

注：如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。



冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成2.5 ~ 5cm见方或圆形的形状。



整只鸡应首先取出内脏，（内脏可随意分别冷冻），将鸡洗净并沥干水份。用绳子将腿和翅膀绑住。



排去所有气体，然后密封塑料袋。在袋上加标签注明肉类，日期及重量。

在冷冻库内的食物应保持在摄氏零下18度以下。（解冻之前至少已冷冻24小时的食物）

巧速解冻

巧速解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简便。根据所需解冻的食品重量进行设定，对准重量后，微波炉就会设定解冻时间及火力，按[开始]键，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以巧速解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最小解冻重量为0.1kg，最大解冻重量为3.0kg。

食　　物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
牛肉、羊肉、猪肉、整鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

巧速解冻法的特别要决

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

听到二声蜂鸣声时

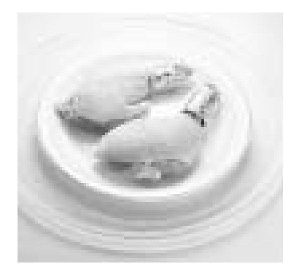
翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解冻方法

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



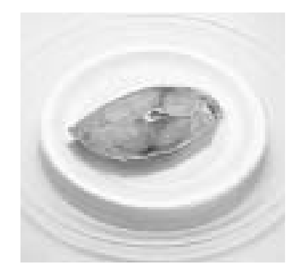
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

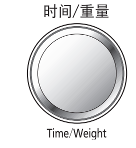
光波脆烤/变频烧烤的设定

光波脆烤

光波脆烤有两段火力选择。烧烤时，热量是从炉腔上面二根光波管上发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烧烤，也适合烤面包及烤菜。烧烤前，不用预热炉子。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动炉子。在烧烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

按	适合种类
光波脆烤1次	薄肉片，禽肉片
光波脆烤2次	薄的海鲜类，蒜味面包，土司

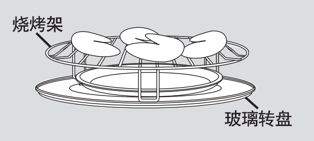






1. 选择所需烧烤火力。
2. 旋转旋钮设定所需烧烤时间。
3. 按[开始]键。
   显示窗开始倒数计时。

例如：烧烤鸡翅



材　料：4只鸡翅(约250-300克)
　　　　调味汁。

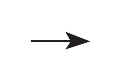
1. 将鸡翅放入调味汁内腌15 ~ 30分钟。
2. 将鸡翅放在玻璃转盘上的烧烤架。
3. 按[光波脆烤]键1次。
4. 旋转旋钮输入时间，18 ~ 20分钟。
5. 按[开始]键。
6. 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烘烤效果更均匀。

变频烧烤

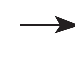
变频烧烤有三段火力选择。它是把微波和烧烤有效的结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烧烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

按	适合种类
变频烧烤1次	较厚的肉类
变频烧烤2次	禽类，烤土豆
变频烧烤3次	海鲜类，布丁





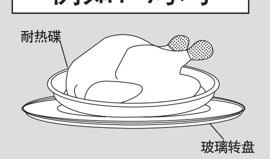






1. 选择所需烧烤火力。
2. 旋转旋钮设定所需烧烤时间。
3. 按[开始]键。
   显示窗开始倒数计时。

例如：烤鸡



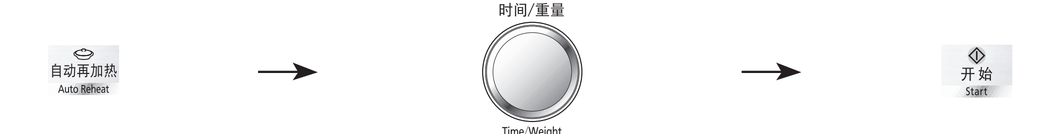
材　料：一只鸡
　　　　调味汁

1. 以调味汁将鸡腌15 ~ 30分钟，不时将调味汁涂在鸡上。
2. 称鸡的重量。放在耐热碟上，然后放上玻璃转盘。
3. 按[变频烧烤]键2次。
4 旋转旋钮预设理想烹调时间。
（重量越大，所需时间越长，请参阅下表）
5. 按[开始]键。
6. 在变频烧烤过程中将鸡翻转2至3次。
您可随时打开炉门查看，以免烧焦。

重量（千克）	0.6	0.9	1.2
变频烧烤（分钟）	24	28	32

自动再加热设定

此功能为您设定了三个份量(200g/400g/600g)的再加热程序，按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。



1. 按1次。
2. 旋转旋钮设定所需再加热的重量。
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

注:
・此程序比较适合于再加热冷饭。
・加热前将冷饭搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
・烹调结束后，请等待1-2分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

如果您想再加热预先煮熟的冷菜，您也可以手动设置火力和时间，这样味道会比较可口。

份量	200 g	400 g	600 g	800 g
火力	高火	高火	高火	高火
时间	2分	3分30秒	5分30秒	6分

注:
・加热前将冷菜搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
・烹调结束后，请等待1-2分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

儿童安全锁设定

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。**请在显示窗呈现冒号或时钟状态时进行设定。**

设定儿童安全锁:



按3次

连续按[开始]键三次即可。
▶“*”或“LOCK”即于显示窗出现。

取消儿童安全锁:

停止/再调整
Stop/Reset
按3次

连续按[停止/再调校]键三次即可。
▶ 显示窗会显示时间或冒号。

计时设定

可作为设定烹调完毕后的备用时间，亦可作为以分钟或秒为单位的计时器或设定延时启动功能。

设定计时

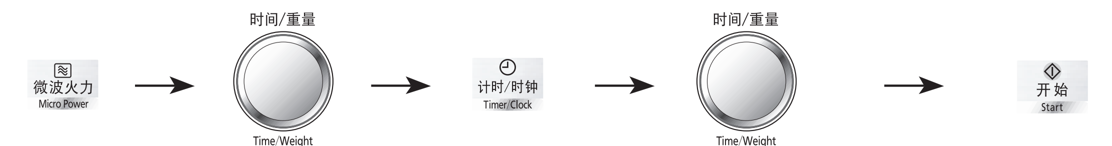
例如：5分钟计时



1. 按1次。
2. 旋转旋钮设定5分钟。（最长设定时间为90分钟）
3. 按[开始]键。微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

设定放置时间

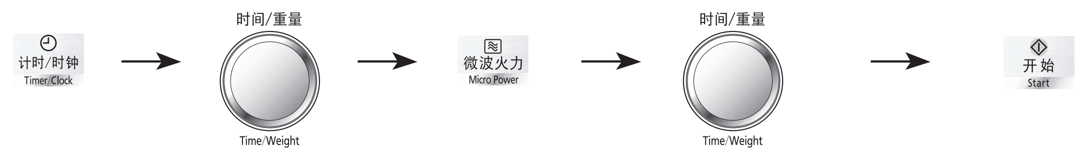
例如：食物以微波中火3分钟烹调后，再放置5分钟。



1. 按3次选择中火。
2. 旋转旋钮设定3分钟。
3. 按1次。
4. 旋转旋钮设定5分钟放置时间。（最长设定时间为90分钟）
5. 按[开始]键。
   ▶ 开始烹调。烹调完毕后，微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

设定延时启动

例如：5分钟后开机，并以微波中火烹调3分钟。



1. 按1次。
2. 旋转旋钮设定5分钟延时时间。（最长设定时间为90分钟）
3. 按3次选择中火。
4. 旋转旋钮设定3分钟。
5. 按[开始]键。
   ▶ 开始倒数计时延时时间，然后烹调。

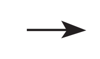
附注：

1. 当使用设定计时、放置时间及延时启动功能时，中途若开启炉门，设定的时间仍会在显示窗继续倒数。
2. 放置时间或延时启动不能与自动功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

自动烹调设定及菜谱

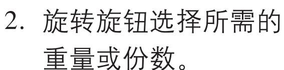
此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序，按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。





时间/重量







1. 按相应的次数选择所需菜谱。
2. 旋转旋钮选择所需的重量或份数。
3. 按[开始]键。显示窗开始倒数计时。

自动烹调菜谱		旋转旋钮设定所烹调食物的重量或份数			
按键次数	菜谱				
1	热牛奶	200 g	400 g	-	-
2	煮饭	200 g	300 g	400 g	500 g
3	煮粥	50 g	100 g	150 g	-
4	豆豉蒸鱼	200 g	300 g	400 g	-
5	粤式靓汤	1人份	2人份	-	-
6	清炖	1人份	2人份	-	-
7	蔬菜	100 g	200 g	300 g	-
8	冷冻食品	100 g	150 g	200 g	-
9	烤面包片	1片	2片	-	-
10	风味肉串	100 g	150 g	200 g	250 g
11	烤红薯	200 g	400 g	600 g	-
12	烤排骨	250 g	500 g	-	-
13	脆烤全鸡	600 g	900 g	-	-

1 热牛奶

· 适用于加热牛奶或同类饮料。
· 加热完毕后务必进行搅拌。

注:
1. 此程序不适用于加热碳酸类饮料。
2. 禁止直接使用窄口的容器（如牛奶瓶）或密封包装的牛奶进行加热。

2 煮饭

· 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
· 米和水的比例与传统方法相同，但米和水的总量不可超过容器的一半。
· 保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防滚泻。
· 烹调结束后，请等待3-5分钟后再开盖食用。

份量（米）	建议加水量
200 g	300 ml
300 g	400 ml
400 g	500 ml
500 g	600 ml

3 煮粥

· 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
· 米洗净后需要浸泡30分钟左右。
· 米和水的比例与传统方法相同，但米和水的总量不可超过容器的一半。
· 要保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防滚泻。
· 在听到“哔哔”两次蜂鸣声后，打开微波炉，小心将容器取出，用勺进行搅拌。然后略微开盖，把容器放入炉中，关门后按[开始]键继续烹调。
· 烹调结束后，请等待5-10分钟后再开盖食用。

注：在搅拌及烹调结束时，由于蒸气温度高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。

份量（米）	建议加水量
50 g	450 ml
100 g	750 ml
150 g	1200 ml

自动烹调设定及菜谱

4 豆豉蒸鱼

· 适合蒸各种类的鱼或鱼片。
· 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐、葱、姜和料酒。
· 请使用微波炉专用保鲜膜并确保保鲜膜紧绷。

注：鱼身厚度不可超过3cm。如鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

5 粤式靓汤

· 适用于煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
· 所有原料预先去血水，辅料洗净待用。
· 将所有原料、辅料和水放入微波安全容器里，需要留一半的容量以防滚泻。
· 勿完全盖上盖子或覆盖微波炉安全保鲜膜进行烹调，以免检测不到蒸气。
· 烹调结束后，再加入调味品，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。

6 清炖

· 适用于炖甜品，如银耳羹等。
· 所有原料预先进行浸泡。
· 将所有原料和水放入微波安全容器里，需要留一半的容量以防滚泻。盖上盖子或以微波炉专用保鲜膜覆盖进行烹调。
· 烹调结束后，再加入调味品，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。

7 蔬菜

· 适用于烹调叶类蔬菜，如青菜、生菜、米苋等。
· 将蔬菜洗净沥干后防入微波炉安全容器里，加少量油并搅拌均匀。
· 烹调时要略微开盖。
· 烹调后加盐及其它调味品，并搅拌均匀。

8 冷冻食品

· 适用于烹饪冻结前已经加热的各类冷冻点心，如奶黄包、刀切馒头、小烧卖等。体积较大的、密度较高的或冷冻前未经加热、未标明可以用微波炉烹饪的冷冻食品不适用此功能。
· 点心从冰箱里拿出后不必解冻，直接放在微波炉安全碟上，洒水并沥干。
· 点心排放时尽可能保持一定距离，以免烹调后点心膨胀，互相挤压而造成过硬。
· 请使用微波炉专用保鲜膜并确保保鲜膜紧绷。

9 烤面包片

· 适用于烤面包片。
· 将面包片放在烧烤架上。
· 将烧烤架置于玻璃盘中心。选择程序，开始烹调。
· 在烹调途中，在听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开炉门，将面包片翻面，关门后按[开始]键继续烹调。
· 烘烤完以后可以在烤面包表面涂上黄油、奶酪，也可直接享用，松脆可口。

10 风味肉串

· 适合烤各种肉串。
· 肉切成薄片，浸在调味料中10-15分钟，沥干后用竹签固定。
· 将肉串均匀的放在烧烤架上。
· 将烧烤架置于玻璃盘中心，选择程序，开始烹调。
· 在烹调途中，在听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开炉门，将肉串翻身，关门后按[开始]键继续烹调。

注：如选择市场上的冷冻肉串，则无须淹渍，但必须预先解冻。

11 烤红薯

· 选择大小适中的红薯，洗净并擦干。
· 将红薯放在微波安全碟中，选择程序，开始烹调。
· 在烹调途中，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开炉门，将红薯翻转，关门后按[开始]键继续烹调。

12 烤排骨

· 适合烤各种排骨。
· 排骨洗净，拍薄，浸在调味料中10-20分钟，沥干。在表面裹上淀粉。
· 将排骨均匀的放在烧烤架上。
· 将烧烤架置于玻璃盘中心，下面放一个微波炉安全碟。
· 选择程序，开始烹调。
· 在烹调途中，在听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开炉门，将排骨翻面，关门后按[开始]键继续烹调。

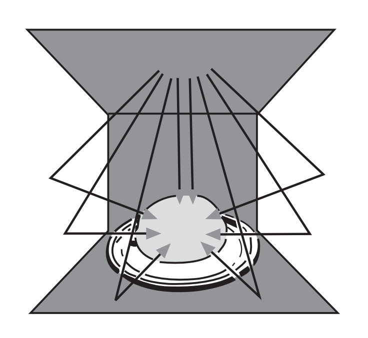
注：如选择冷冻排骨，则必须预先解冻。

13 脆烤全鸡

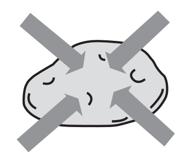
· 适合烤整鸡或大块的鸡肉。
· 鸡洗净，浸在调味料中15-30分钟，沥干。
· 将鸡放在微波安全碟上。
· 将微波安全碟置于玻璃盘中心。
· 选择程序，开始烹调。
· 在烹调途中，在听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开炉门，将鸡或鸡块翻身，关门后按[开始]键继续烹调。

注：烤整鸡的时候请将鸡腹朝上，蜂鸣以后将鸡翻身，此时鸡腹朝下。

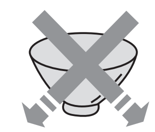
微波炉加热原理



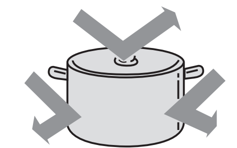
受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。Panasonic微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒种24亿5千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

骨头和脂肪

加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。



密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



烹调技巧

时间
每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

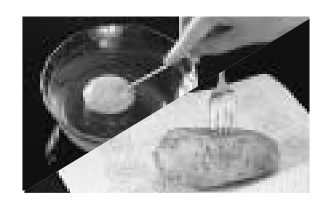
空间距离
烹制焙烘诸如土豆、小蛋糕时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。



同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



穿刺
在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
蛋 – 用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。
蛤和蚝 – 用牙签刺数次。
马铃薯和蔬菜 – 用叉刺穿。
香肠和腊肠 – 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素
肉类和家禽被烹制10至15分钟后自动会显有如被烧或烤过的效果，原因是肉类本身的脂肪容易吸收微波，所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烤或烧食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油、晒油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

遮盖
当采用微波烹调时，水份会蒸发。因为微波烹调是内外同时加热而不是直接烧热的，所以蒸发速度不容易控制。但是只要利用遮盖盛器，这个缺点将会容易地改正过来。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动
采用微波烹调时，应根据需要搅动食物。在食谱中，一般用一次、二次、时常或偶尔等词表示所需的食物搅动次数。常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面。

转动和重新放置
有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波集中在食物中的某一部分。
为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。
通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转。
小块的食物如鸡肉、小虾、汉煲包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

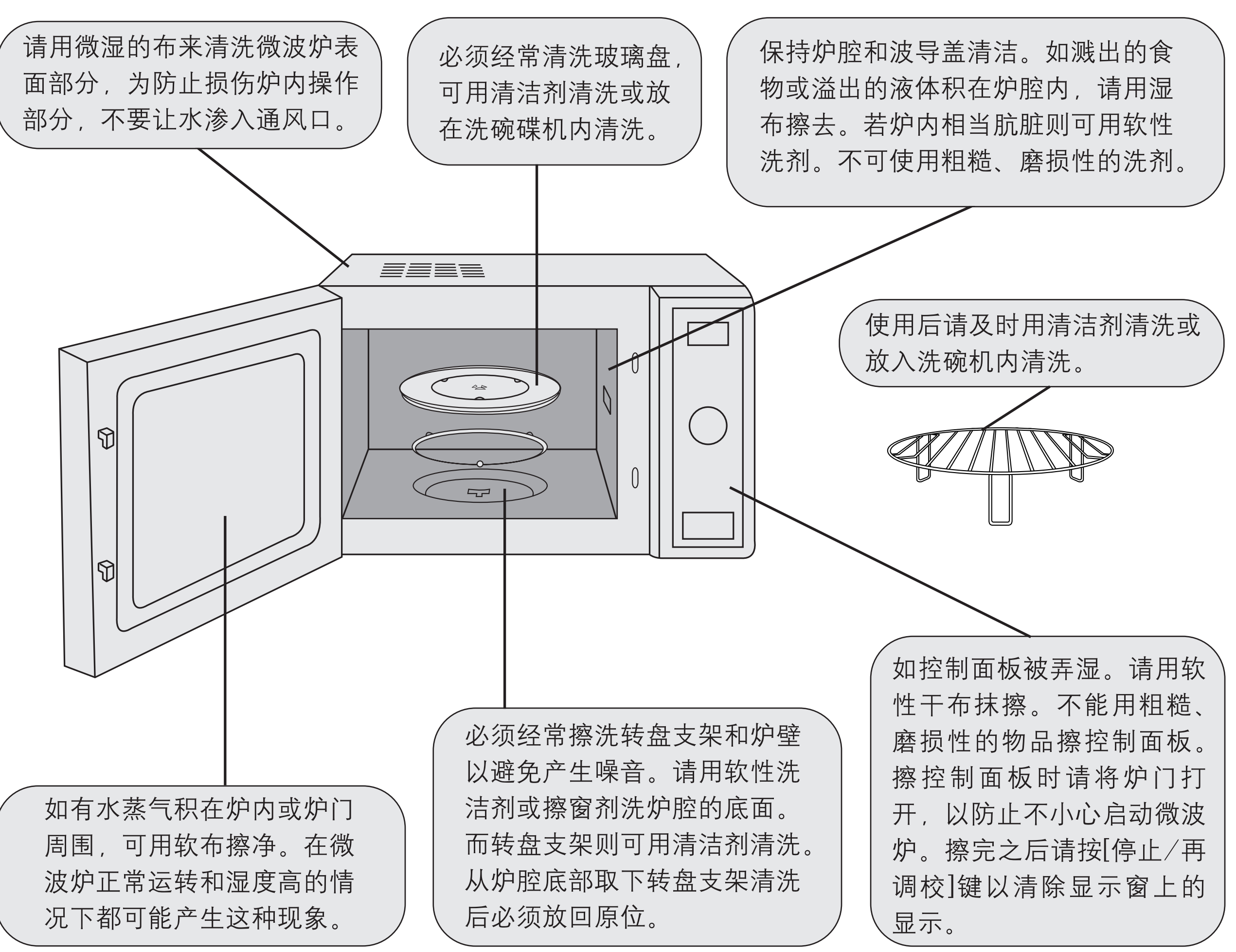
放置时间
微波炉停止工作之后，利用导热原理，食物还可以继续烹调。煮肉类时，假如加盖放置10至20分钟，内热将会上升5℃至15℃。蒸冷冻食品和蔬菜的放置时间比较短，但这是为了让热的中央食物向旁边传热，食物本身不会热。

更改喜爱的食谱
选些容易更改为微波烹调的食谱。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用调味料腌食物，可是加盐需在烹调之后。
焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成2.5cm块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。
红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用高火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。
附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀，加入汤里。选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。



如需要更换炉灯，请向松下微波炉指定维修点查询。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请立即向松下指定的维修点维修，请参考保修证所记内容。

注意：

1.维修时一定要送到松下微波炉指定维修点由专业维修人员进行修理。
2.更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
3.维修时请参照《维修手册》。
4.维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。

要求修理服务之前

下列情况均属正常:

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用变频烧烤或光波脆烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用变频烧烤或光波脆烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。

问 题	起 因	解决方法
微波炉无显示。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
微波炉不能启动加热。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按[开始]键。	按[开始]键。
	输入其他程序。	按[停止/再调校]键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下[停止/再调校]键。	重新输入烹调程序。
DEMO MODE*字样于显示窗出现。	[计时/时钟]键已按了三次。	再按[计时/时钟]键三次即可取消。
微波炉烹调中，玻璃盘处发出声响。	转盘支架及炉腔底部有脏物。	请参考〝微波炉的保养〞(请参阅第17页)，清除脏物。

* DEMO MODE功能是专为电器店陈列而设的。当〝DEMO MODE〞状态时，不发射电磁波。
若微波炉出现故障，请立即向松下微波炉指定维修点联络。

合格证

检验员: ________________

日　期: ________________

上海松下微波炉有限公司
上海市浦东新区龙东大道898号
工厂售后咨询电话：021-50801116

F00038J20XP
iPress0806-0